

# Kamu Korban atau Pelaku ? 4 Jenis Body Shaming yang Harus Kita Ketahui

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



**Prolite** – Dalam perjalanan hidup kita, seringkali kita terjebak dalam labirin yang penuh dengan ekspektasi dan penilaian dari lingkungan sekitar.

Di tengah hiruk-pikuk informasi dan interaksi sosial, satu aspek yang sering menjadi target empuk adalah penampilan fisik.

Mulai dari ucapan tidak sopan hingga pandangan menyelidik yang tak terucapkan, praktik *body shaming* telah menjadi kebiasaan tersembunyi yang menggerogoti kepercayaan diri kita secara diam-diam.

Bagaimana kita dapat menavigasi labirin ini dan memperkuat pondasi kepercayaan diri kita di tengah arus informasi dan interaksi sosial yang begitu kuat? Mari kita jelajahi bersama

dalam artikel ini.

## Apa itu *Body Shaming* ?



*Ilustrasi Body Shaming – Freepik*

Menurut Oxford dictionary, *body shaming* adalah mengolok-olok, merendahkan, atau menjelekkan seseorang berdasarkan pandangan tentang kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik seseorang.

Bentuk-bentuk *body shaming* adalah perilaku atau komentar yang merendahkan atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilannya. meliputi:

### 1. **Komentar Negatif**



*Ilustrasi – Freepik*

Mengomentari berat badan seseorang secara langsung dengan kata-kata seperti “Kamu terlihat gemuk ya sekarang” atau “Kamu terlalu kurus” bisa menjadi tidak pantas dan menyinggung perasaan orang tersebut.

Setiap individu memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda terhadap tubuhnya sendiri, dan komentar semacam itu bisa menimbulkan rasa tidak nyaman atau bahkan merusak rasa percaya diri seseorang.

Sebaiknya, kita bisa lebih sensitif dan mempertimbangkan untuk tidak membuat komentar yang berkaitan dengan penampilan fisik orang lain, dan lebih fokus pada hal-hal yang lebih positif dan mendukung.

## 2. **Meme dan Candaan**



### *Ilustrasi – Freepik*

Membuat lelucon atau meme yang merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya adalah tindakan yang sangat tidak pantas dan dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius bagi individu yang menjadi sasaran.

Kritik atau bercandaan yang menghina penampilan seseorang tidak hanya tidak etis, tetapi juga dapat menyebabkan rasa malu, rendah diri, dan bahkan masalah kesehatan mental.

Sebuah lelucon seharusnya menghibur dan membuat orang merasa bahagia, bukan malah membuat orang lain merasa terhina atau tersakiti.

Sebagai gantinya, mari kita berupaya untuk membuat lelucon yang positif dan menghargai keberagaman, serta menghindari segala bentuk ejekan yang bisa menyakiti perasaan orang lain.

## 3. **Perilaku Diskriminatif**



### *Ilustrasi – Freepik*

Memperlakukan seseorang secara tidak adil berdasarkan penampilannya, seperti memberikan kesempatan pekerjaan atau sosial hanya kepada orang yang lebih “menarik secara fisik”, adalah bentuk diskriminasi yang sangat tidak pantas.

Hal ini dapat menyebabkan orang yang diabaikan merasa tidak dihargai, merasa rendah diri, dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kesempatan yang sama untuk sukses dalam kehidupan.

Sebagai masyarakat yang inklusif dan adil, kita harus bersama-

sama menentang segala bentuk diskriminasi berdasarkan penampilan fisik dan memastikan bahwa setiap orang diperlakukan dengan hormat dan adil, tanpa memandang penampilan mereka.

## 4. Standar Kecantikan Tidak Sehat



### *Ilustrasi – dictio*

Mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti hanya menampilkan model dengan tubuh sangat kurus dan kulit putih di media sosial atau iklan, dapat memiliki dampak yang merugikan bagi banyak orang.

Hal ini dapat membuat orang lain merasa tidak percaya diri dan kurang puas dengan penampilan mereka sendiri jika tidak memenuhi standar tersebut.

Ketika hanya satu jenis tubuh atau penampilan yang terus-menerus dipromosikan sebagai ideal, hal itu dapat membuat banyak individu merasa terpinggirkan atau tidak diakui dalam masyarakat.

Sebagai gantinya, penting untuk mempromosikan keberagaman dalam penampilan dan menghargai setiap jenis tubuh serta menekankan pada kecantikan yang bervariasi dan alami.



### *Ilustrasi – Freepik*

Penting bagi kita untuk berkomitmen dalam memerangi body shaming dalam segala bentuk.

Dengan mendukung keberagaman tubuh dan mempromosikan pesan positif tentang citra tubuh yang sehat dan beragam, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman serta

mendukung semua orang.

Mari kita bersama-sama membangun budaya yang memandang nilai seseorang bukan berdasarkan penampilannya, tetapi berdasarkan karakter, keberanian, dan kontribusi mereka dalam masyarakat.

---

# Mengungkap Kekuatan Buah Delima : 10 Alasan Mengapa Buah Ini Penting untuk Kesehatan Anda

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



**Prolite** – Menggoda dengan warna merahnya yang menawan, buah delima ternyata menyimpan rahasia nutrisi yang luar biasa. Dibalik kulitnya yang memikat, tersimpan keajaiban nutrisi yang tak boleh kita abaikan.

Namun, tak hanya lezat sebagai camilan, buah delima juga merupakan anugerah untuk kesehatan kita. Dengan rasa manis dan kesegarannya, delima memperkaya tubuh dengan sejumlah manfaat yang luar biasa.

Yuk, mari kita telusuri lebih jauh tentang keajaiban buah delima dan manfaatnya yang tak terduga untuk kesehatan kita! ☐

## Manfaat Kesehatan dari Buah Delima



– *Freepik*

Buah delima adalah buah berwarna merah dengan biji yang juicy yang biasanya dikonsumsi. Meskipun lebih dikenal karena jusnya yang kaya akan warna, buah unik ini memiliki banyak manfaat lainnya.

### 1. Kaya Nutrisi

Buah delima rendah kalori dan lemak, tetapi tinggi serat, vitamin, dan mineral. Sebagai contoh, satu buah delima rata-rata mengandung:

- Kalori : 234
- Protein : 4.7 gram
- Lemak : 3.3 gram
- Karbohidrat : 52 gram
- Serat : 11.3 gram
- Vitamin C : 32% dari kebutuhan harian
- Folat : 27% dari kebutuhan harian
- Magnesium : 8% dari kebutuhan harian
- Fosfor : 8% dari kebutuhan harian
- Kalium : 13% dari kebutuhan harian

## **2. Kaya Antioksidan**

Buah delima mengandung banyak antioksidan dan senyawa polifenol, seperti punicalagin, antosianin, dan tanin yang larut dalam air.

## **3. Mengurangi Peradangan**

Mengonsumsi delima dapat membantu mencegah peradangan kronis yang terkait dengan penyakit seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker.

## **4. Berpotensi sebagai Antikanker**

Penelitian menunjukkan bahwa senyawa dalam delima memiliki efek antikanker, termasuk penghambatan pertumbuhan tumor.

## **5. Kesehatan Jantung**

Ada bukti bahwa buah-buahan kaya polifenol, seperti delima, dapat bermanfaat untuk kesehatan jantung.



– realfood

## **6. Mendukung Kesehatan Ginjal**

Studi menunjukkan bahwa ekstrak delima dapat membantu mengurangi pembentukan batu ginjal.

## **7. Sifat Antimikroba**

Senyawa dalam delima dapat membantu melawan mikroorganisme berbahaya, termasuk yang dapat menyebabkan bau mulut dan

kerusakan gigi.

## 8. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Senyawa dalam delima dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan pemulihan otot setelah berolahraga.

## 9. Baik untuk Otak

Senyawa dalam delima dapat membantu melindungi kesehatan otak dan mencegah penyakit Alzheimer dan Parkinson.

## 10. Membantu Kesehatan Pencernaan

Delima dapat membantu mendukung kesehatan mikrobiota usus dan mengandung serat yang penting untuk kesehatan pencernaan.



– Freepik

Delima kaya akan antioksidan, serat, serta berbagai vitamin dan mineral. Dari melindungi jantung hingga mendukung kesehatan otak, buah delima adalah pilihan tepat untuk dimasukkan ke dalam pola makan sehat.

Delima merupakan tambahan yang lezat dan bergizi untuk dietmu. Nikmati sebagai camilan atau taburan pada roti, salad, yogurt, atau smoothie.

Jadi, jangan ragu untuk menikmati kelezatan dan manfaat kesehatan yang ditawarkan oleh buah ini ! ☐

---



# Rahasia Kesehatan di Balik Buah Nanas: 7 Khasiat Penting yang Perlu Diketahui

Category: LifeStyle  
18 Februari 2024



**Prolite** – Buah nanas, yang berasal dari Brazil, memang sudah jadi favorit di kalangan banyak orang. Selain rasanya yang enak, nanas juga punya kandungan nutrisi yang kaya, lho!

Dibudidayakan dengan mudah, nanas punya sejumlah manfaat penting bagi kesehatan kita semua, dari yang muda sampe yang tua. Penasaran apa aja manfaatnya? Yuk simak artikel ini sampai habis! □

## Kandungan Nutrisi Buah Nanas



*Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik*

Dalam buah nanas, terdapat sejumlah nutrisi yang mengesankan, termasuk air, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta-karoten, karoten total, thiamin (Vitamin B1), riboflavin (Vitamin B2), niasin (Vitamin B3), dan asam askorbat (Vitamin C).

## Manfaat Buah Nanas untuk Kesehatan



*Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik*

1. **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh** : Kandungan antioksidan, terutama vitamin C dalam nanas, membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.
2. **Menjaga Kesehatan Tulang** : Kalsium dan zat besi dalam nanas membantu menjaga kesehatan tulang.
3. **Mengurangi Risiko Kanker** : Enzim bromelain dalam nanas dapat membantu mengurangi risiko kanker.
4. **Membantu Penyembuhan Luka Pasca Operasi** : Kandungan bromelain membantu dalam proses penyembuhan luka pasca operasi.
5. **Menjaga Kesehatan Mata** : Vitamin C dalam nanas bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata.
6. **Mengatasi Gangguan Pencernaan** : Enzim bromelain juga dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan.
7. **Menurunkan Asam Urat** : Menurut penelitian, jus nanas dapat membantu mengurangi kadar asam urat.



*Ilustrasi nanas – Freepik*

Buah nanas tidak hanya menghadirkan kenikmatan dalam setiap gigitannya, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh kita.

Dengan menambahkan nanas ke dalam pola makan sehari-hari, kamu bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Jadi, jangan

ragu untuk menikmati buah nanas sebagai bagian dari gaya hidup sehatmu! ☐☐

---

# Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



**Prolite** – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

# Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!



– Freepik

## 1. Kaya akan Nutrisi

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

## 2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

*Mung beans* memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

## 3. Menyokong Pencernaan yang Sehat

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

## 4. Menyediakan Energi Berkelanjutan

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna,

memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

## 5. Mendukung Penurunan Berat Badan

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

## 6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga



kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

---

# 10 Ide Kegiatan Family Time yang Akan Membuat Hari di Rumah Penuh Canda Tawa

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



**Prolite** – Siapa bilang hari di rumah membosankan? Saatnya mengubah momen bersama keluarga menjadi penuh canda tawa dengan *Family Time*!

Meskipun kita mungkin terbatas untuk keluar rumah, namun justru di sinilah kesempatan emas untuk merancang hari-hari yang seru dan tak terlupakan bersama keluarga tercinta.

Dalam artikel ini, kami akan berbagi 10 ide kegiatan *Family Time* di rumah yang pasti akan membuat hari-hari kamu penuh canda tawa.

Dari permainan seru hingga resep masakan yang lezat, ada begitu banyak hal yang bisa dilakukan bersama keluarga di rumah. Jadi, siapkan dirimu untuk petualangan kebersamaan yang menyenangkan dan ceria! Ayo kita mulai! ☐☐

## 10 Ide Kegiatan Family Time di Rumah

### 1. *Baking Together*



*Ilustrasi family time membuat adonan kue di dapur – Freepik*

Ajak seluruh anggota keluarga untuk merasakan kegembiraan memasak dengan membuat kue atau roti bersama! Biarkan setiap orang memilih resep favorit mereka dan nikmati proses membuatnya bersama-sama.

Ini adalah kesempatan yang sempurna untuk berbagi cerita, tertawa, dan menciptakan kenangan manis bersama orang-orang tersayang di sekitarmu. Siapa tahu, mungkin akan ada kejutan-kejutan manis yang tercipta di dapur saat kita semua bekerja sama. ☐

### 2. *Piknik di Halaman Belakang*



*Ilustrasi family time piknik di dekat rumah – Freepik*

Jika cuaca cerah, mengatur piknik di halaman belakang rumah bisa jadi ide yang sempurna! Siapkan alas piknik, bawa keluar makanan ringan favorit, dan minuman kesukaan keluarga.

Ajak anak-anak untuk bermain permainan ringan seperti badminton, bola voli pantai, atau sekadar berbincang-bincang santai di bawah sinar matahari.

Suasana piknik yang santai akan menjadi momen yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga, sambil menikmati udara segar dan pemandangan halaman belakang yang indah. □

### 3. Maraton Film atau Serial TV



*Ilustrasi family time dengan menonton bersama – Freepik*

Pilih beberapa film atau serial TV yang disukai oleh seluruh anggota keluarga, lalu buat jadwal maraton bersama. Siapkan camilan favorit seperti popcorn, cokelat, atau keripik, dan nikmati waktu bersantai di depan layar bersama-sama.

Jadikan momen ini sebagai kesempatan untuk tertawa, terhibur, dan berbagi kesan serta cerita tentang film atau serial yang ditonton.

Dengan suasana yang hangat dan akrab, maraton film atau serial TV bersama keluarga akan menjadi kenangan yang indah dan tak terlupakan. Jadi, siapkan sofa favoritmu dan nikmati hiburan seru bersama orang-orang tercinta! □

### 4. Pesta Game Malam



*Ilustrasi family time bermain game bersama keluarga – Pinterest*

Gelar pesta game malam di rumah dengan berbagai permainan seru seperti papan catur, kartu, atau video game!

Biarkan setiap anggota keluarga memilih permainan favorit mereka dan bersaing secara sehat dalam suasana yang menyenangkan. Dari serunya permainan papan hingga keseruan video game, pasti akan ada banyak tawa dan kegembiraan di malam yang menyenangkan ini.



Jadi, siapkan meja dan konsol game favoritmu, dan bersiaplah untuk merayakan kemenangan dan kekalahan bersama keluarga tercinta! □

## 5. Membuat Kolase Foto Keluarga



*Ilustrasi family time membuat kolase foto – Freepik*

Ambil foto-foto keluarga yang sudah ada, lalu buat kolase yang menampilkan momen-momen indah bersama!

Proses membuatnya akan menjadi kesempatan yang sempurna untuk bernostalgia dan mengobrol tentang kenangan-kenangan manis bersama keluarga.

Setelah selesai, kolase foto ini akan menjadi kenang-kenangan yang istimewa untuk dijadikan pajangan di rumah atau sebagai hadiah bagi anggota keluarga lainnya. Jadi, siapkan foto-foto terbaikmu dan mulailah merangkainya menjadi satu kesatuan yang penuh cinta dan kebahagiaan! □

## 6. Karaoke Bersama



*Ilustrasi family time karaoke bersama – Freepik*

Jadikan malam karaoke sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk semua anggota keluarga! Siapkan lagu-lagu favorit dari berbagai genre musik, dari klasik hingga hits terbaru, dan biarkan semua orang menyanyikan lagu favorit mereka dengan penuh semangat.

Bersama-sama, kita bisa menciptakan momen yang penuh kegembiraan dan kenangan yang tak terlupakan. Jadi, siapkan mikrofon dan mulailah merayakan malam karaoke yang seru bersama keluarga tercinta! □

## 7. Berpiknik Indoor



*Ilustrasi family time di dalam rumah – Freepik*

Jika cuaca tidak memungkinkan untuk piknik di luar, tak masalah! Kita bisa mengatur piknik indoor di ruang tamu atau ruang makan.

Cukup letakkan alas piknik di lantai, siapkan makanan ringan favorit keluarga, dan nikmati waktu bersama dalam suasana yang santai dan nyaman.

Suasana piknik indoor akan menciptakan momen yang menyenangkan dan akrab, di mana kita bisa bercanda, bercerita, dan menikmati camilan sambil duduk bersila di atas alas piknik. □

## 8. Membaca Buku Bersama



*Ilustrasi membaca buku bersama – Freepik*

Pilih sebuah buku yang cocok untuk dibaca bersama-sama, lalu jadwalkan sesi membaca keluarga secara rutin! Setiap anggota keluarga bisa memilih buku yang menarik bagi mereka, baik itu cerita petualangan, fantasi, atau kisah inspiratif.

Setelah membaca bersama, buatlah waktu untuk berdiskusi tentang cerita, karakter, dan pelajaran yang dapat dipetik dari buku tersebut.

Diskusi ini bisa menjadi kesempatan untuk berbagi pemikiran, ide, dan pengalaman masing-masing anggota keluarga, serta memperkuat ikatan antar anggota keluarga. □

## 9. Membuat Proyek Seni



## *Ilustrasi aktivitas kreatif keluarga – Freepik*

Ajak seluruh anggota keluarga untuk membuat proyek seni bersama, seperti lukisan, kerajinan tangan, atau membuat dekorasi untuk rumah!

Biarkan kreativitas mereka berkembang dan berkolaborasi dalam menciptakan hasil yang unik dan berharga. Setiap orang bisa mengeluarkan ide dan gaya kreatifnya sendiri, sehingga proyek seni tersebut menjadi cerminan dari keunikan dan kebersamaan keluarga.

Hasil akhir dari proyek seni ini bukan hanya menjadi dekorasi cantik untuk rumah, tetapi juga menjadi kenang-kenangan yang berharga dari momen indah yang dibuat bersama-sama. □

## **10. Pesta Masak Keluarga**



### *Ilustrasi memasak bersama – Freepik*

Setiap anggota keluarga bisa memilih satu hidangan untuk dimasak, lalu buatlah pesta masak di rumah!

Bagilah tugas memasak sesuai dengan keahlian dan minat masing-masing anggota keluarga, dan bersenang-senanglah bersama sambil menikmati hasil masakan yang telah dibuat.

Dari persiapan hingga penyajian, momen ini akan menjadi kesempatan yang menyenangkan untuk berkolaborasi, belajar, dan menciptakan kenangan indah bersama-sama.

Jangan lupa untuk menyediakan musik favorit dan suasana yang santai agar pesta masak semakin meriah. Jadi, siapkan apron dan alat masak favoritmu, dan mari kita mulai merencanakan pesta masak yang seru bersama keluarga tercinta! □□□□□□



### *Iluatrasi Family Time di rumah – Freepik*

Dengan melakukan kegiatan *Family Time* di atas, kita dapat menciptakan momen-momen berharga bersama keluarga di rumah.

Setiap kegiatan memberikan kesempatan untuk mempererat hubungan, membangun kenangan indah, dan menikmati kebersamaan dalam suasana yang penuh kasih sayang.

Ingatlah bahwa yang terpenting adalah menghabiskan waktu bersama-sama dengan penuh kasih sayang dan kebersamaan.

Dengan begitu, kita bisa merasa lebih terhubung dan bahagia sebagai sebuah keluarga. Jadi, jangan ragu untuk meluangkan waktu bersama keluarga tercinta dan nikmati *Family Time* disetiap momen berharga yang tercipta di rumah! ♥□□□□□□□

---

# **Rahasia Perawatan Kulit Wajah: 5 Langkah Sesuai dengan Jenis Kulit Anda**

Category: LifeStyle  
18 Februari 2024



**Prolite** – Keberagaman tipe kulit wajah memang membutuhkan pendekatan perawatan kulit yang berbeda-beda. Dari kulit berminyak hingga kulit kering, setiap tipe kulit memiliki kebutuhan unik yang harus diperhatikan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas secara mendalam cara merawat setiap tipe kulit wajah agar kita dapat membuat keputusan yang tepat dalam merancang rutinitas perawatan kulit kita.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan kulit kita, kita dapat mengoptimalkan hasil perawatan kulit dan mencapai kulit yang sehat dan bersinar! Yuk, simak informasi selengkapnya untuk mendapatkan kulit yang sehat dan cantik! ☐

## **5 Langkah Perawatan Kulit Wajah Sesuai dengan Jenisnya**

### **1. Kulit Wajah Normal**



– *Freepik*

Kulit wajah normal memang tidak memerlukan perawatan khusus yang berlebihan. Cukup dengan mencuci wajah menggunakan sabun pembersih yang lembut dua kali sehari, lalu mengaplikasikan pelembab untuk menjaga kelembaban kulit.

Meskipun kulit normal cenderung sehat dan tidak terlalu sensitif, tetaplah memantau perubahan yang mungkin terjadi pada kulit. Selain itu, penggunaan tabir surya juga disarankan untuk melindungi kulit dari paparan sinar *UV* yang berbahaya.

## 2. Kulit Wajah Kering



– *Freepik*

Kulit wajah kering membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga kelembaban kulit. Penting untuk menggunakan pelembab yang cukup kaya dan berbahan dasar lembut agar dapat menghidrasi kulit secara maksimal.

Selain itu, menggunakan masker wajah secara rutin juga bisa menjadi pilihan yang baik untuk menambah kelembaban kulit.

Masker wajah yang mengandung bahan-bahan seperti *aloe vera*, *hyaluronic acid*, atau madu dapat membantu memberikan kelembaban ekstra dan menjaga kulit tetap lembut dan segar.

## 3. Kulit Wajah Berminyak



– *Freepik*

Kulit wajah berminyak membutuhkan perawatan khusus yang dapat mengontrol produksi minyak berlebih.

Penggunaan produk perawatan yang diformulasikan khusus untuk kulit berminyak, seperti pembersih wajah yang mengandung bahan-bahan seperti asam salisilat atau *benzoyl peroxide*,

dapat membantu mengendalikan minyak serta mengurangi kemungkinan timbulnya jerawat.

Selain itu, penggunaan toner juga bisa menjadi langkah penting dalam rutinitas perawatan kulit untuk kulit berminyak.

*Toner* dengan kandungan bahan seperti *witch hazel* atau *salicylic acid* dapat membantu mengecilkan pori-pori dan mengontrol produksi minyak.

## 4. Kulit Wajah Sensitif



– *Freepik*

Kulit wajah sensitif memerlukan perawatan khusus yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang dapat menyebabkan iritasi.

Penting untuk memilih produk perawatan yang bebas dari pewangi dan bahan-bahan kimia keras, serta mengandung bahan-bahan yang menenangkan dan melembapkan kulit.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan seperti ceramide dan hyaluronic acid dapat membantu menjaga kelembaban kulit serta meredakan iritasi pada kulit sensitif.

Selain itu, hindari penggunaan produk perawatan yang mengandung alkohol atau bahan-bahan yang berpotensi menyebabkan reaksi alergi.

Selalu lakukan uji coba patch test sebelum menggunakan produk baru pada kulit sensitif, dan perhatikan reaksi kulit untuk memastikan bahwa produk tersebut cocok digunakan.

## 5. Kulit Wajah Kombinasi



– *Freepik*

Kulit wajah kombinasi memerlukan perawatan khusus yang dapat mengatasi masalah kulit kering dan berminyak secara bersamaan.

Produk perawatan yang tepat akan membantu menjaga keseimbangan kulit tanpa membuatnya terlalu kering atau berminyak.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan ringan dan tidak komedogenik, seperti *hyaluronic acid* atau *gel* lidah buaya, bisa menjadi pilihan yang baik untuk kulit wajah kombinasi.

Pelembab semacam ini mampu melembabkan kulit tanpa meninggalkan rasa berminyak atau menyumbat pori-pori.

Selain itu, penting juga untuk memilih produk pembersih wajah yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang terlalu keras.

Pembersih wajah yang cocok untuk kulit wajah kombinasi akan membersihkan minyak berlebih pada area *T-zone* tanpa membuat kulit kering pada area yang cenderung kering.



– *Freepik*

Melalui pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan kulit wajah, kita bisa menciptakan rutinitas perawatan kulit pribadi yang efektif.

Tak peduli apa tipe kulitmu, perawatan kulit wajah yang tepat bisa meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan kulit secara menyeluruh.

Ingatlah, setiap langkah perawatan kulit wajah merupakan langkah kecil menuju kulit yang sehat dan berseri. Jadi, jangan ragu untuk memberikan waktu dan perhatian ekstra pada kulit wajahmu! ☐



---

# 6 Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



**Prolite** – *Stretch mark* atau *striae*, seringkali disebut sebagai “garis-garis putih,” merupakan masalah kulit yang umum terjadi, terutama pada wanita, baik saat masa kehamilan maupun ketika mengalami perubahan berat badan yang signifikan.

Ketika kulit meregang secara berlebihan dalam waktu singkat, seperti saat kehamilan atau saat mengalami penurunan atau peningkatan berat badan yang cepat, serat-serat kulit dapat mengalami kerusakan dan menghasilkan *striae*.

Dalam artikel ini, kita akan menyelami lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab umum dari *stretch mark* dan memberikan panduan praktis tentang bagaimana cara mencegahnya, sehingga kita bisa merawat kulit kita dengan lebih baik. Oleh karena itu, yuk kita simak sampai akhir!

# Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

## 1. Perubahan Berat Badan yang Cepat



*Ilustrasi menimbangberat badan – Freepik*

*Striae* sering muncul ketika kulit meregang secara cepat akibat peningkatan berat badan yang signifikan. Menjaga penurunan atau kenaikan berat badan dengan konsisten dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya *stretch mark*.

Dengan menjaga berat badan tetap stabil, kita dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada kulit, sehingga mengurangi risiko terjadinya peregangan yang berlebihan. Ini adalah langkah sederhana namun efektif yang dapat diambil untuk merawat kulit dan mencegahnya.

## 2. Kehamilan



*Ilustrasi wanita hamil – thebump*

Selama masa kehamilan, pertumbuhan perut dan payudara yang cepat dapat menyebabkan timbulnya *striae*. Untuk mengurangi risiko munculnya, penting untuk merawat kulit secara khusus selama kehamilan.

Salah satu cara efektifnya adalah dengan menggunakan krim atau minyak anti-*stretch mark* secara teratur. Produk-produk ini dirancang khusus untuk membantu menjaga elastisitas kulit dan mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan.

## 3. Faktor Genetik



Kecenderungan genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kemungkinan munculnya *striae*. Jika ada riwayat dalam keluarga, langkah-langkah pencegahan dapat diambil sejak dini untuk mengurangi risiko timbulnya masalah ini.

Meskipun tidak dapat mengubah faktor genetik, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan rutin merawat kulit, seperti menjaga berat badan yang seimbang, menggunakan pelembap yang tepat, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, kita dapat membantu mengurangi kemungkinan akan muncul atau setidaknya mengurangi keparahannya.

## 4. Kurangnya Hidrasi



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Kulit yang kering memang cenderung lebih rentan terhadap *stretch mark*. Oleh karena itu, menjaga kelembaban kulit menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko timbulnya *striae*.

Penggunaan pelembab khusus secara teratur dapat membantu menjaga elastisitas kulit dan membuatnya lebih lentur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan yang dapat menyebabkan stretch mark.

Selain itu, penting juga untuk memilih pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan mengandung bahan-bahan yang mampu meningkatkan kelembaban kulit secara efektif.

## 5. Olahraga yang Tidak Teratur



*Ilustrasi – Cr. shutterstock*

Melibatkan diri dalam rutin olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi kita dapat membantu menjaga kekencangan kulit.

Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kolagen dan elastin dalam kulit, serta menguatkan otot-otot di sekitar area yang rentan terhadap *striae*, seperti perut, paha, dan lengan.

Selain itu, dengan rutin berolahraga, kita juga dapat mengontrol berat badan dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko timbulnya *striae* akibat perubahan berat badan yang drastis.

## **6. Nutrisi yang Tidak Seimbang**



*Ilustrasi makanan cepat saji – Freepik*

Asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral yang mendukung kesehatan kulit.

Vitamin A, C, dan E, misalnya, memiliki peran penting dalam menjaga elastisitas, kelembaban, dan kekuatan kulit. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, protein, dan lemak sehat juga dapat membantu memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit.



*Ilustrasi perawatan kulit – Freepik*

Dengan memahami penyebab stretch mark, kita bisa lebih proaktif dalam mencari langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko timbulnya stretchmark serta merawat kulit

agar tetap sehat dan kencang.

Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan kulit dan tetap berusaha untuk tetap sehat, ya! *Stay healthy, guys!* ☐

---

# 6 Cara Sederhana Membuat Infused Water yang Menyegarkan dan Menyehatkan

Category: LifeStyle  
18 Februari 2024



**Prolite** – Mau berkreasi dengan minuman sehat yang nggak hanya menyegarkan, tapi juga menyehatkan? Infused water jawabannya!

Jauh dari rasa bosan, infused water memadukan kesegaran air dengan cita rasa buah-buahan dan herbal, menciptakan minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga penuh manfaat.

Ayo, mari kita jelajahi bersama cara mudah dan kreatif untuk membuat infused water yang bikin harimu lebih fresh dan tubuhmu lebih sehat! ☐

## 6 Cara Sempel Membuat Infused Water



*Ilustrasi minuman segar – Freepik*

1. Pilih buah, sayuran, atau herba segar seperti lemon, mentimun, mint, atau strawberi untuk memberikan rasa dan aroma alami.
2. Cuci bahan-bahan yang dipilih dengan baik untuk menghilangkan kotoran dan pestisida.
3. Potong atau hancurkan bahan-bahan tersebut agar dapat melepaskan rasa dan aroma lebih baik.
4. Masukkan ke dalam air
5. Biarkan infuse water meresap selama beberapa jam dalam lemari es agar rasa dan aroma benar-benar tercampur.
6. Sajikan infuse water dengan tambahan es batu untuk sensasi kesegaran ekstra.

## Manfaat Infused Water



*Ilustrasi beragam infuse water – Freepik*

1. Bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan air harian karena rasanya yang enak dan menyegarkan.
2. Memberikan rasa yang menyegarkan tanpa harus menambahkan gula berlebihan, menjadi pilihan sehat untuk minuman ini.
3. Beberapa kombinasi buah dan sayuran di dalamnya diketahui memiliki efek detoksifikasi yang mendukung kesehatan tubuh, dan dapat memberikan tambahan nutrisi seperti vitamin dan antioksidan.

4. Dibandingkan minuman bersoda atau minuman manis lainnya, ini sangat rendah kalori, dan membantu menjaga berat badan. Jadi cocok banget buat kamu yang lagi jalanin program diet!



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Jadi, sekarang kamu tahu cara membuat infused water yang menyegarkan dan menyehatkan. Berkreasi dengan kombinasi buah, sayuran, dan herbal favoritmu bisa menjadi langkah awal menuju hidrasi yang lebih menyenangkan.

Infused water bukan hanya minuman biasa, tetapi juga cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menjaga hidrasi dan meningkatkan kesehatan.

Coba variasikan bahan-bahan untuk menciptakan berbagai rasa yang sesuai dengan seleramu.

Yuk kita buat hidrasi harian kita lebih berwarna, lebih sehat, dan lebih menyegarkan dengan infused water! Selamat mencoba dan nikmati kelezatan sehat dalam setiap tegukan! ☐☐

---

# Hadapi Monday Blues dengan 5 Tips Ini Yuk!

Category: LifeStyle  
18 Februari 2024





**Prolite** – Gak semangat jalani hari Seninmu setelah liburan di akhir pekan? Kayaknya kamu lagi ngalamin Monday Blues, deh!

Pernah gak kamu ngeluh karena harus kembali ke realita hidup yang melelahkan di hari Senin selepas libur di akhir pekan? Ternyata perasaan cemas, sedih, enggan atau kesal menjelang atau pada saat hari Senin disebut dengan Monday Blues. Udah pernah denger istilah ini? Kalo belum, yuk kita bahas tentang fenomena ini!

## Monday Blues itu apa sih?

Menurut seorang psikolog klinis bernama Beta Kurnia, , seperti yang dilansir dari , Monday Blues menggambarkan emosi yang kurang menyenangkan seperti sedih, cemas, lelah, hingga stres yang dirasakan terkait hari Senin.

Kondisi ini bisa menjadi petunjuk bahwa ada suatu pemicu stres di hari Senin, seperti aktivitas yang dilakukan atau lingkungan yang ditemui di hari Senin. Bisa disimpulkan, bahwa yang menjadi pemicu stres itu bukanlah hari Seninnya, tapi apa yang terjadi pada hari Senin.

Monday Blues bisa dirasakan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Sebenarnya wajar aja jika



kamu sesekali merasakan Monday Blues. Namun, jika dirasakan hampir setiap minggu itu yang bisa jadi bahaya, karena akan mempengaruhi kondisi mentalmu.

## Ciri-ciri Monday Blues

Jadi, Monday blues ini bisa muncul karena beberapa faktor psikologis yang memengaruhi kita, diantaranya ialah:

1. **Males Banget Bangun Pagi** : Kalo kamu merasa berjuang banget buat keluar dari kasur dan terasa kayak tanpa energi di pagi hari Senin, itu salah satu cirinya. Rasanya pengen terus tidur dan gak semangat buat mulai hari.
2. **Nafsu Makan Menurun** : Ketika hal ini menghampirimu, nafsu makan kamu bisa jadi menurun drastis. Makanan yang biasanya enak bisa jadi terasa hambar dan kamu cenderung milih makanan yang gampang aja buat masuk ke perut.
3. **Mood Jelek dan Kurang Semangat** : Kamu bisa jadi mudah tersinggung, cenderung pesimis, dan sulit untuk fokus dan berkonsentrasi di pekerjaan atau aktivitas lainnya.

## 5 Tips yang bisa membantu kamu menghadapi Monday Blues

Nah, setelah kita tahu ciri-cirinya, ada beberapa tips yang bisa membantu kita untuk menghadapinya. Cekidot!

### 1. Cari tahu akar masalahnya



Merasa enggan belajar atau bekerja di hari Senin? Jika hal ini terjadi hampir setiap minggu, maka ada sesuatu yang salah dengan yang kamu jalani. Coba deh kamu ambil pulpen dan kertas, lalu catat apa yang sebetulnya menjadi masalah.

Hanya mencemaskan tentang apa yang akan terjadi di depan tidak akan menyelesaikan masalah loh, guys! Mengetahui secara jelas

masalah utamanya akan membantu kamu untuk mencari solusi dan mencegah masalah untuk berulang.

## **2. Rencanakan Sesuatu yang Menarik di Hari Senin**



Cobalah bikin jadwal di hari Senin dengan kegiatan yang kamu suka atau menarik. Misalnya, ngobrol seru dengan teman kantor, makan siang di tempat favorit, atau bahkan belanja kecil-kecilan. Dengan ada sesuatu yang ditunggu, bisa bikin Senin jadi lebih menyenangkan!

## **3. Buat Morning Routine yang Menyenangkan**



Mulai hari Senin dengan morning routine yang bikin kamu senang. Misalnya, dengerin musik favorit sambil mandi, buat kopi atau teh yang enak, atau baca buku atau artikel yang menginspirasi. Dengan begini, kamu bisa memulai hari dengan suasana yang lebih positif.

## **4. Atur Mindset yang Positif**



Pikiran dan perspektif kita bisa mempengaruhi mood dan semangat kita di hari Senin. Jadi, coba deh atur mindset kamu agar lebih positif. Fokusin pada hal-hal yang baik dan menyenangkan yang akan kamu lakukan atau capai di hari Senin. Ingat, setiap hari adalah kesempatan baru!

## **5. Jangan Lupa Self-Care**



Menghadapi fenomena ini juga perlu self-care, guys! Jaga kesehatan dan kondisi tubuh kamu dengan tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, dan olahraga. Kamu juga bisa menyempatkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kamu suka dan

bikin kamu rileks, seperti mendengarkan musik, menonton film, atau membaca buku.

Jadi, Monday Blues itu sebenarnya hal yang wajar dan bisa dihadapi dengan baik. Dengan mengetahui ciri-cirinya dan menerapkan tips di atas, kamu bisa mengubah Senin yang males-malesan jadi hari Senin yang produktif dan menyenangkan.

Jadi, buang jauh-jauh si Monday Blues ini dan hadapi Senin dengan semangat! Selamat jalani hari Senin dengan bahagia, guys!

---

# Friluftsliv: Filosofi Kehidupan di Alam Terbuka

Category: LifeStyle  
18 Februari 2024



**Prolite** – Friluftsliv adalah sebuah konsep filosofis Skandinavia yang diterjemahkan sebagai “kehidupan di alam terbuka,” menawarkan pandangan unik tentang hubungan manusia

dengan alam.

Filosofi ini tidak hanya mengajak untuk beraktivitas di luar ruangan, melainkan menciptakan ikatan yang mendalam antara individu dan lingkungan alam.



*Ilustrasi menikmati alam – Anthony Tran on Unsplash*

Dalam esensinya, Friluftsliv mengajarkan kita untuk menyatu dengan alam, memahami keberadaan kita sebagai bagian tak terpisahkan dari ekosistem yang luas.

Selain itu, Friluftsliv menjadi panduan untuk mencari keseimbangan antara kehidupan urban dan alam.

Dalam era modern yang sering kali penuh tekanan dan hiruk-pikuk kota, konsep ini mengingatkan kita akan pentingnya melarikan diri sejenak ke alam untuk menyegarkan pikiran dan jiwa.

Keseimbangan ini menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan sehat secara holistik.

**Berikut ini penerapan filosofi Friluftsliv yang bisa dilakukan pada kegiatan sehari-hari :**



*Ilustrasi seseorang yang sedang menikmati hidup di alam terbuka – visitnorway*

1. **Berjalan atau Bersepeda di Alam Terbuka:** Alihkan rutinitas harian dengan berjalan atau bersepeda di taman, hutan, atau jalur alam terbuka. Rasakan udara segar dan nikmati keindahan alam sekitar.
2. **Piknik dan Bersantai di Taman:** Jadwalkan piknik atau waktu santai di taman. Bawa bekal sederhana, duduk di

bawah pohon, dan nikmati momen kebersamaan dengan alam.

3. **Aktivitas Outdoor Rutin:** Jadikan aktivitas di alam sebagai bagian rutin, seperti hiking, camping, atau bermain olahraga di luar ruangan. Ini membantu mempertahankan keseimbangan hidup.
4. **Tanam Pohon atau Tanaman:** Melibatkan diri dalam kegiatan bercocok tanam. Menanam pohon atau tanaman di halaman rumah dapat menciptakan ikatan yang kuat dengan alam sekitar.
5. **Puasa Gadget Sementara:** Seseekali, matikan ponsel atau gadget elektronik, dan nikmati ketenangan tanpa distraksi teknologi. Hal ini memungkinkan Kamu lebih fokus pada kehadiran di alam.
6. **Meditasi di Alam Terbuka:** Temukan tempat yang tenang di alam, duduk dengan nyaman, dan praktekan meditasi. Ini membantu mencapai kedamaian batin dan meningkatkan koneksi dengan lingkungan sekitar.
7. **Seni alam:** Gunakan elemen alam sebagai inspirasi untuk seni kreatif. Mulai dari melukis di luar ruangan hingga membuat kerajinan dari bahan-bahan alami, seperti batu atau daun.
8. **Menjaga Kebersihan Alam:** Terlibat dalam kegiatan kebersihan lingkungan, seperti membersihkan pantai atau taman. Ini bukan hanya bertujuan untuk menjaga keindahan alam tetapi juga menciptakan perasaan tanggung jawab terhadap lingkungan.



*Ilustrasi seorang gadis yang sedang duduk menikmati pemandangan alam – Freepik*

Penerapan Friluftsliv dalam kehidupan sehari-hari melibatkan kesadaran, penghargaan, dan interaksi yang aktif dengan alam, membantu menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan urban dan kehidupan di alam terbuka.

Friluftsliv, pada intinya, bukan hanya sekedar gaya hidup,

tetapi juga filosofi yang mengajak manusia untuk membentuk hubungan yang lebih dalam dengan alam.

Melalui pengalaman di alam terbuka, kita dapat menemukan makna hidup yang lebih besar, meresapi kedamaian dalam kesederhanaan, dan menghargai keindahan alam sebagai bagian integral dari keberadaan kita.